

Le sport organisé impacte positivement l'activité des jeunes

Une étude suisse révèle que les enfants participant à des activités sportives organisées sont plus susceptibles de maintenir un niveau d'activité physique élevé en grandissant, contrant ainsi la tendance à la sédentarité avec l'âge.

Une étude suisse révèle que les enfants participant à des activités sportives organisées sont plus susceptibles de maintenir un niveau d'activité physique élevé en grandissant, contrant ainsi la tendance à la sédentarité avec l'âge.



© Aleksandar Andreev / pexels

Durant cinq ans, l'évolution de l'activité physique de 430 enfants et jeunes âgés de 6 à 16 ans en Suisse a été scrutée par des chercheur·ses travaillant dans le cadre de l'étude longitudinale SOPHYA (Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity)^[1]. Les résultats, publiés le 14 octobre 2024 dans la revue *Swiss Medical Weekly*, montrent que la participation aux activités sportives organisées dans le cadre du programme fédéral Jeunesse+Sport (J+S) influence positivement les habitudes d'activité physique à long terme. Les enfants prenant part à ces propositions ont démontré une plus grande probabilité de maintenir leur niveau d'activité physique en grandissant, comparativement à ceux ne participant pas au programme J+S.

Cette étude est la première à examiner l'impact à long terme du programme J+S sur les comportements en matière d'activité physique. Elle souligne l'importance des interventions de santé publique visant à promouvoir l'activité physique chez les jeunes, afin de les encourager à rester actif·ves tout au long de leur vie, d'autant plus que les études scientifiques montrent une tendance à la sédentarisation avec l'âge.

L'étude SOPHYA, première du genre en Suisse, a suivi environ 2'300 enfants et jeunes dans tout le pays entre 2014 et 2019-2020, fournissant des données représentatives sur l'évolution à long terme de l'activité physique dans cette population. «Les études représentatives de long terme sont essentielles pour évaluer la pérennité des bénéfices des interventions de santé publique – comme on le voit bien en l'occurrence», explique Nicole Probst-Hensch, qui a supervisé l'étude SOPHYA et est l'auteure senior de la publication. «Les études représentatives de long terme fournissent en fin de compte des informations importantes aux décideurs pour la mise en œuvre des politiques qui visent à améliorer la santé et le bien-être de la population et pour l'évaluation de leur l'impact.»

(Source : communiqué de presse)

[Voir les recommandations suisses en matière d'activité physique](#)

^[1] Cette étude est menée par le Swiss Tropical and Public Health Institute, en collaboration avec l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne et l'Université de la Suisse italienne, avec le soutien de l'Office fédéral du sport. Elle est la première étude de cohorte de long terme menée sur un échantillon représentatif de la population suisse pour mesurer objectivement l'activité physique des enfants et des jeunes.